


Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического
совета
Протокол №15 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Гимназия №6»

Т.В. Мочалова
Приказ №136 от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Футбол»

Категория обучающихся: 6-9 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Мукин Александр
Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Муром, 2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол" (далее – Программа) направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

13. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Основная цель программы -

всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа. Обучение производится в трех группах одной возрастной категории (обучающиеся начальной школы).

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Содержание программы.

Физическая подготовка (для всех групп занимающихся).

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

2. **Техника и тактика игры**

Младшая группа (1-4 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуплета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной,

и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке

противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности

учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития футбола.

Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;

9. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;

10. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;

11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Планируемые результаты освоения программы

В результате занятий по программе «Футбол» у обучающихся сформируются следующие предпосылки для достижения личностных и метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) результатов.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью формирование потребности ответственного отношения к занятиям легкой атлетикой и окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты: способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья формирование умений легкой атлетики и позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации освоения программы «Футбол в школе» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;

- самокритичность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- разрешение конфликтов;

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- 1) школьные соревнования;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях;
- 3) тестирование.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал

Спортивная площадка

1. Мячи
2. Ворота
3. Фишки
4. Скакалки
5. Конусы

1. Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Техническая подготовка		1	42
2	Тактическая подготовка		1	5
3	Общая физическая подготовка		1	10
4	Специальная физическая подготовка		3	5
5	Игровая подготовка		3	30
6	Соревнования		2	5
	ИТОГО:		11	97

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечания
1		Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами. Игра	1	
2		Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	1	
3		Подвижные игры	1	
4		Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Игра	1	
5		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	1	
6		Подвижные игры	1	
7		Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов. Игра	1	
8		Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол	1	
9		Подвижные игры	1	
10		Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Игра	1	

11	Упражнения для развития скоростных качеств. Удары по мячу на точность. Игра	1	
12	Подвижные игры	1	
13	Двусторонняя игра.	1	
14	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1	
15	Подвижные игры	1	
16	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра	1	
17	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол	1	
18	Подвижные игры	1	
19	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча. Игра	1	
20	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	1	
21	Подвижные игры	1	
22	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Игра	1	
23	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча. Двусторонняя игра	1	
24	Подвижные игры	1	
25	Комбинации с различной техникой передвижения. Игра	1	
26	Закрепление изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра	1	
27	Подвижные игры	1	
28	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра	1	
29	Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча. Игра	1	
30	Подвижные игры	1	
31	Упражнения для развития скоростных качеств. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1	
32	Эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	1	
33	Подвижные игры	1	
34	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя	1	

		игра.		
35		Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	1	
36		Подвижные игры	1	
37		Обманные движения без мяча, с мячом. Игра	1	
38		Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	1	
39		Подвижные игры	1	
40		Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1	
41		Упражнения для развития скоростных качеств. Ведение мяча без сопротивления. Двусторонняя игра.	1	
42		Подвижные игры	1	
43		Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу. Двусторонняя игра.	1	
44		Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения мяча. Учебная игра в уменьшенных составах.	1	
45		Подвижные игры	1	
46		Упражнения для развития ловкости. Игра	1	
47		Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Игра.	1	
48		Подвижные игры	1	
49		Ведение мяча различными способами. Игра	1	
50		Упражнения для развития скоростных качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Двусторонняя игра.	1	
51		Тестирование	1	
52		Упражнения для развития координации движений. Удар по мячу внешней частью подъема. Игра	1	
53		Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	

54		Подвижные игры	1	
55		Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Игра	1	
56		Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	
57		Подвижные игры	1	
58		Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	1	
59		Упражнения для развития скоростных качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	1	
60		Подвижные игры	1	
61		Упражнения для развития скоростных качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	1	
62		Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча. Игра	1	
63		Подвижные игры	1	
64		Закрепление техники ведения мяча и перемещений. Игра	1	
65		Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	1	
66		Подвижные игры	1	
67		Развитие ловкости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	1	
68		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения . Игра.	1	
69		Подвижные игры	1	
70		Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	
71		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра	1	
72-74		Товарищеские встречи	3	
75		Взаимодействия с партнёрами, используя короткие передачи. Игра	1	
77		Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	2	
78		Подвижные игры	1	

79		Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	1	
80		Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	1	
81		Подвижные игры	1	
82		Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	1	
83		Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Удары по воротам. Игра	1	
84		Подвижные игры	1	
85		Упражнения для развития скоростных качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	1	
86		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1	
87		Подвижные игры	1	
88		Упражнения для развития скоростных качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра	1	
89		Упражнения для развития скоростных качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра	1	
90		Подвижные игры	1	
91		Упражнения для развития скоростных качеств. Двусторонняя игра	1	
92		Упражнения для развития скоростных качеств. Ведение мяча различными способами. Игра	1	
93		Эстафеты с мячом	1	
94		Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые действия с мячом, без мяча. Двусторонняя игра.	1	
95		Упражнения для развития гибкости. Упражнения с мячом в парах. Игра	1	
96		Подвижные игры	1	
97		Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	1	
98		Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	1	
99		Организация построения «стенки» при пробитии	1	

		штрафного и свободного ударов		
100		Эстафеты с мячом	1	
101		Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения мяча. Игра	1	
102		Упражнения для развития ловкости. Выполнение удара (паса) по мячу разными частями стопы. Игра	1	
103		Товарищеская игра	1	
104- 105		Упражнения для развития скоростных качеств. Игра	2	
106		Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	
107- 108		Тестирование. Подведение итогов	2	

Список литературы

1. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
2. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).
3. Андреев С.Н. Футбол в школе. Кн. для учителя.- М.: Просвещение,2008.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Захаров А.: Футбол – СПб: Питер, 2010.
6. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия, Человек, 2010г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
9. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов – М.: «Олимпия, Пресс», 2006
10. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
11. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Terra – спорт, 2010.